

《操一操，讓你瘦：更家公爵塑身美形》

图书基本信息

书名：《操一操，讓你瘦：更家公爵塑身美形40招》

13位ISBN编号：9789867413734

10位ISBN编号：9867413733

出版时间：2005-11-3

出版社：城邦（麥田）

作者：更家公爵

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《操一操，讓你瘦：更家公爵塑身美形》

內容概要

融合伸展操、有氧運動、空手道、合氣道、瑜伽、中國拳法等大成的公爵式減肥步行運動，最終的目標是該凸出的凸出，該緊實的緊實，創造女性標準體態。每個女人都有其本身具有的美麗形體，而公爵式減肥步行運動就在引導出這種女性之美，它以腳部動作為主，配合各種關節、肌肉的運動及呼吸法，因而能有效緊實身體的肌肉。

本書介紹的40種動作在小小的空間便能進行，所以在早上起床時，或覺得有些疲累時，隨時隨地都可以做。想要做時便輕鬆地進行是運動的要領。沒什麼比運動身體更重要的了，當你在持續的運動當中，發現原本不夠靈活的身體越變越靈活時，你一定能更愉悅地享受運動的過程。

這本《操一操，讓你瘦》一定能夠改變你。

《操一操，讓你瘦：更家公爵塑身美形》

作者簡介

更家公爵 Walking Doctor

一九五四年年，出生於和歌山縣。早年擔任服裝秀的演出製作人、負責指導模特兒的舞台步伐。近年來，針對企業規畫有關美與健康的文化學校、美姿美儀方面的課程，並致力於運動生理學、身體運動科學、氣功、各國武術等的研究，完成獨特的Walking法運動。基於這樣的成就，於二〇一三年在紐約國際學院取得「Doctor of physical education」。大約十年前，開始針對一般人開設步行塑身課程。二〇一一年，設立「公爵步行治療師養成學校」，傾全力栽培全國兩萬名學員。此外，還擔任NHK「華麗工房」的講師，常上電視節目、雜誌等媒體。著作有：《一公尺步行減肥》《一週年輕十歲、任何地方皆可以進行的走路減肥》（講談社）、《更家公爵一分鐘超級步行療法》（主婦與生活社）等。官方網址為<http://dukeswalk.net/>

《操一操，讓你瘦：更家公爵塑身美形》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com